

TÁPLÁLKOZÁS POSZT-COVID IDŐSZAKBAN

TUDTA-E?

- A poszt-COVID-19 szindrómához számos tünet társul, köztük sok táplálkozással kapcsolatos probléma, amelynek megoldásában dietetikus szakember egyénre szabott segítséget tud nyújtani.
- A megfelelő testösszetétel, különös tekintettel az optimális izomtömegre, nagy jelentőséggel bír az általános egészségi állapot és a betegségek kimenetele szempontjából.
- Az étrend-kiegészítők sem megelőzni, sem meggyógyítani nem tudják a COVID-19-et vagy a hosszú COVID betegséget.

KULCSSZAVAK: poszt-COVID, immunrendszer, testösszetétel, táplálkozási problémák, egyénre szabott étrend

Az elmúlt éveket nagyban meghatározó SARS-COV-2 vírus, amely nagy kihívások elé állította az emberiséget. Még mindig sok a nyitott kérdés a COVID-19 betegséggel kapcsolatban, azt azonban már biztosan tudjuk, hogy a koronavírus nem csupán a légzőrendszerre hat, hanem több szervet érintő tünetegyüttest képes előidézni. A heveny COVID-19 betegség lezajlását követően is fennállhatnak testtömeggel kapcsolatos, szív- és érrendszeri, légzőrendszeri, pszichológiai és egyéb tünetek, amelyek rontják az életminőséget.

A szakirodalom ugyan még nem egységes a betegség meghatározásában, általában a vírusfertőzés kezdetétől számított 4. héten túli tünetek esetén beszélünk poszt-COVID-19 szindrómáról. Hosszú COVID-19-nek a 12. hetet követően is fennálló tünetes COVID-19 betegséget vagy poszt-COVID szindrómát nevezük.

A hosszú COVID betegséghez több, mint 200 lehetséges tünetet társítottak, ez megnehezíti a betegség definiálását. Emiatt a poszt-COVID-19 vagy hosszú COVID-19 betegség előfordulási gyakoriságát vizsgáló tanulmányok is eltérő eredménnyel zárultak. (1)

Az érintett betegek körében gyakran előforduló fáradtság, izomgyengeség, étvágytalanság, ízérzékelési és szaglás zavar, ennek következtében kialakuló alultápláltság, csökkent zsírmentes testtömeg, valamint a szorongásos tünetek nehezítik a teljes gyógyulást. A poszt-COVID-19 szindróma negatívan hat a fizikai és a szellemi teljesítményre is.

POSZT-COVID IDŐSZAKRA JELLEMZŐ TÁPLÁLKOZÁSSAL ÖSSZEFÜGGŐ PROBLÉMÁK DIETETIKAI MEGOLDÁSAI

Az immunrendszer támogatása

Egyes étrendi faktoroknak (pl. esszenciális zsírsavak, glutamin, arginin, E-, C- és D-vitamin, cink, szelén, polifenolok) különösen nagy szerepe lehet az immunrendszer támogatásában és a poszt-COVID-19 szindróma kezelésében. Cél, hogy amikor csak lehet, a kiegyensúlyozott táplálkozás részeként, megfelelő mennyiségben jusson az imént felsorolt tápanyagokhoz a beteg. Ennek érdekében javasolt a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozás megvalósítása (lásd OKOSTÁNYÉR®)(2), különös hangsúlyt helyezve a napi 5 adag zöldség-gyümölcsfogyasztásra. (3, 4)

Fontos tudni, hogy egy étrend-kiegészítő sem tudja megelőzni vagy gyógyítani a koronavírus-fertőzést vagy a hosszú COVID-19 betegséget. Csak orvosilag indokolt esetben forduljunk az étrend-kiegészítőkhöz! Javasolt például a D-vitamin pótlása az őszi-téli időszakban, illetve hiány esetén, mindig személyre szabottan. Az immunrendszer támogatásának lehetőségeiről bővebben korábbi hírlevelünkben olvashat. (5)

Étvágytalanság, testtömeg és izomtömeg csökkenése

Gyakori tünet az **étvágytalanság**, amelyet a vírusfertőzés vagy gyógyszer mellékhatás is okozhat. A megváltozott étkezési kedv a táplálékbevitel csökkenését eredményezi. A csökkent étvágy és a gyulladás önmagában is fogyáshoz vezethet, ráadásul gyakran társul hányással, hasmenéssel, ami tovább fokozza az **alultápláltság** kockázatát. A betegség kimenetele és a rehabilitáció hatékonysága szempontjából is nagy jelentőséggel bír a beteg tápláltsági állapota, izomtömegének és izomerejének mértéke. (4)

Sokat segíthet egy **rendszeres étkezési** ritmus kialakítása, fenntartása. Étvágytalanság esetén nem várhatunk az éhség- és szomjúságérzet megjelenéséig. Legyen mindig szem előtt a folyadékforrás (pl. víz, tea), és gyakran, naponta 5-6 alkalommal legyen lehetőség étkezni. Ez azért is nagyon fontos, mert az étvágytalan vagy olyan betegtől, akinek a táplálékbevitel drasztikusan csökkent az utóbbi időben, nem elvárható, hogy egyszerre nagy mennyiséget fogyasszon el. Rendszeres, napi többszöri étkezéssel biztosítható a megfelelő energia- és fehérjetartalmú étrend.

A kedvenc étel kínálása javíthat az étkezési kedven. Továbbá javasolt, hogy a főétkezések (reggeli, ebéd, vacsora) része legyen valamilyen állati eredetű **fehérjeforrás**, mint például a tojás, tej és tejtermékek (pl. sajtok), halak, húsok, húskészítmények. A növényi eredetű fehérjét tartalmazó élelmiszerek is beilleszthetők az étrendbe. Jó növényi fehérjeforrásnak számítanak például a hüvelyesek (bab, borsó, lencse, csicseriborsó, szója).

Csökkenett étvágy esetén **dúsíthatjuk** is az ételeket pl. reszelt sajt, reszelt főtt tojás, túró, tejszín, tejföl, tejpör, darált dió vagy mandula, olaj, reszelt keksz vagy zabpehely felhasználásával. Mindig figyeljünk arra, hogy az étel volumenét jelentősen ne növeljük meg, mert az gondot okozna az étvágytalan beteg számára. (6, 7)

Esetenként, pl. súlyosan alultáplált, étvágytalan betegnél, szükség lehet az étrend speciális, gyógyászati célú élelmiszerekkel (tápszerek, tápanyagmodulok) történő kiegészítésére. A táplálásterápia elrendelése, a megfelelő formula kiválasztása és az ehhez kapcsolódó betegoktatás az orvos és a dietetikus feladata.

Az izomtömeg és izomerő növeléséhez, valamint az izomfunkció helyreállításához elengedhetetlen a megfelelő mozgás. Kérje gyógytornász szakember segítségét!

Az ízérezékelés és szaglászavara

Az étvágytalanság és az ízérezékelés és/vagy szaglászavara is rontja az érintettek életminőségét. Fontos, hogy csak ténylegesen szükséges étrendi korlátozásokat vezessünk be, mert a túlzó vagy felesleges megszorítások megfosztják a beteget az étkezés örömeitől, így ronthatják az életminőséget.

Az **ízérezékelés csökkenése**, megváltozása esetén részesítse előnyben az intenzívebb fűszerezésű (nem túl csípős) ételeket, bátran használja a zöldfűszereket (pl. petrezselyem, bazsalikom, oregánó, kakukkfű), vagy édes ételekhez a gyömbért, vaníliát, fahéjat, szegfűszeget. Amennyiben a korábban kedvelt ízvilágú ételek furcsának vagy íztelennek tűnnek, esetleg undort váltanak ki, megoldás lehet az ízáthangolás, ehhez jól használható például a mustár, torma, illetve a karakteres fűszerek (pl. tárkony) és a savanykás gyümölcsök (pl. citrom). (7)

Előfordulhat, hogy az ízérezékelési zavar miatt **fémes szájíz** alakul ki, ez esetben kerülendők a fém evőeszközök, helyettük fa vagy a háztartásokban még fellelhető műanyag eszközök használata ajánlott.

Szájszárazság esetén a megfelelő folyadékbevitel és a vizes öblögetés, illetve a nyálelválasztás fokozására rágógumi vagy cukormentes cukorka javasolt. Kerülendők az alkoholos szájvizek. (6)

Krónikus fáradtság, poszt-vírusos fáradtság szindróma (PVFS)

Gyakori, hogy a koronavírus fertőzés után még hosszú ideig fennáll a **fáradtság, fáradékonyság**, amely olyan mértékű lehet, hogy a mindennapi teendőket, az étkezést is megnehezíti. Ilyenkor is javasolt a megfelelő mennyiségű és minőségű alvás mellett a **változatos, kiegyensúlyozott étrend**. Amennyiben igazolt hiányállapotok (pl. magnézium-, cink-, folsavhiány) súlyosbítják a helyzetet, akkor szükség lehet az étrend kiegészítésére az orvos által meghatározott módon.

Rendszeres, egyszerre kis mennyiségű étkezés javasolt, amelyre nyugodt körülmények között célszerű sort keríteni.

Rágási nehezítettség fennállásakor puha, könnyen rágható, pépes vagy folyékony állagú ételek ajánlhatók, amelyek további előnye, hogy magasabb víztartalmuk miatt folyadékforrást is jelentenek. Ilyen könnyen elfogyasztható ételek például a krémlevesek, homogén (pürésített) főzelékek, húsgombóc különböző mártásokkal, felfújtak (pl. sajtfelfújt), hús- és májpestétomok, sós vagy édes túrókrémek és pudingok, valamint a zöldség- és gyümölcszörpék. (6, 7)

Légszomj és gyakori **köhögés** miatt kiszáradt nyálkahártya esetén is előnyben részesítendő a könnyen megrágható és lenyelhető, magas víztartalmú élelmiszerek, ételek. (4)

Az ételkészítés is fárasztó lehet a legyengült beteg számára, ezért célszerű ritkábban, ugyanakkor egyszerre nagy mennyiséget készíteni, és az étel egy részét félkész vagy kész állapotban, 1-2 adagként csomagolva lefagyasztani.

Amennyiben egyáltalán nem jut energia az ételkészítésre, és a család sem tud besegíteni ilyen téren, dietetikus tud támponokat adni a megfelelő összetételű félkész- és készételek kiválasztásához és/vagy az ételrendeléshez. (6)

Hányinger esetén

A **hányinger** jelentősen és negatívan befolyásolja az étkezési kedvet. Ilyenkor különösen javasolt, hogy mindig tiszta, kiszellőztetett helyiségben, nyugodt körülmények között (**lassan!**) történjen az étkezés. A „**többször, keveset**” elv követendő az étel- és italfogyasztás során. Célszerű időben elválasztani az étkezést az ivástól. Hányinger esetén általában a **hidegebb** hőmérsékletű ételek és folyadékok jobban tolerálhatók. Amíg az erősen fűszeres, nagyon zsíros vagy túl édes ételek fokozhatják, a gyömbér és a magas keményítőtartalmú ételek (pl. keksz, kétszersült) csökkenthetik a panaszt. (7)

Hasmenés

A hasmenés növeli a kiszáradás veszélyét. A gyerekek és az idősek különösen veszélyeztetettek a kiszáradás szempontjából.

Nagyon fontos pótolni az elvesztett folyadék mellett az elektrolitokat (nátrium, kálium) is. A túl édes (cukros), túl hideg vagy túl meleg, illetve a koffeintartalmú italok mellőzése javasolt. Ajánlott a laktózmentes és hozzáadott cukormentes étrend a hasmenés megszűnéséig. Ilyen esetben is pozitív hatásúak a vízben oldódó élelmi rostban gazdag élelmiszerek (pl. zöldségek, gyümölcsök, útifűmaghéj). Az izomvesztés megelőzése, mértékének csökkentése érdekében a sovány fehérjeforrásokról sem szabad megfeledkezni, ezért például főtt vagy zsírszegény módon (pl. sütőzacskóban, jénai tálban) sült csirke- vagy pulykahúst érdemes az étrendbe illeszteni.

Az étrend probiotikummal való kiegészítése is szóba jöhet, erről a kezelőorvossal kell egyeztetni.

Reflux

Amennyiben reflux tünetei nehezítik a mindennapokat, fontos megfigyelni, adott betegnek pontosan milyen élelmiszerek, milyen módon elkészítve okoznak panaszt, és azokat kell elkerülni. A legtöbb esetben a zsíros, csípős és túl édes ételek, az alkoholos, szénsavas és koffeintartalmú italok erősítik fel a refluxos tüneteket. A rendszeres (napi 5-6), egyszerre kisebb mennyiségű étkezés, illetve a közvetlenül étkezés utáni lefekvés elkerülése javallott.

ÉTRENDI AJÁNLÁS POSZT-COVID-19 SZINDRÓMA ESETÉN

A poszt-COVID-19 szindrómában szenvedő betegeknek személyre szabott gondozásra, tápláltsági állapot és táplálkozási szokások felmérésére van szükségük a lehetséges tápanyaghiány felismerése és kezelése érdekében, amelynek fontos szerepe van a fizikai és mentális szövődmények, valamint az általános egészségi állapot javításában.

Az energia, mikro- és makrotápanyagok ajánlott mennyiségét a dietetikus személyre szabottan meg tudja határozni, figyelembe véve az életkort, tápláltsági állapotot, tüneteket, társbetegségeket, fizikai aktivitást és a terápiás célt.

Általában nem kívánt fogyás, izomtömegvesztés jellemzi a poszt-COVID betegséget, ilyenkor emelt energia-és fehérjebevitel ajánlott, amely napi 5-6-szori étkezéssel, az ételek dúsításával, szükség esetén speciális, gyógyászati célú élelmiszerekkel történő kiegészítéssel valósítható meg. Az izomtömegvesztés mérséklése, a testösszetétel javítása és a

gyulladáscsökkentésben fontos szerepet játszó esszenciális aminosavak biztosításának céljából ajánlott az emelt fehérjetartalmú étrend. Javasolt a bevitt a nap folyamán szétosztani, és minden étkezéshez jó minőségű fehérjét fogyasztani. (4) Állati fehérjét tartalmaznak a tejtermékek (pl. sajt, kefir, joghurt) és a tej, tojás, húsok, halak. A növényi élelmiszerek közül a hüvelyesek, olajos magvak, gabonafélék és álgabonák (pl. hajdina, quinoa, amaránt) tekinthetők fehérjeforrásnak.

A pandémia miatti stressz, illetve a karantén vagy a betegség következtében lecsökkent mértékű fizikai aktivitás, megváltozott étkezési szokások a testtömeg gyarapodását is okozhatják. A túlsúly és az elhízás növeli a fertőzésekre való fogékonyságot, így a COVID-19 kialakulásának rizikóját is, rontja a betegség kimenetelét, illetve számos kísérőbetegséghez, szövődményhez (úgy mint inzulinrezisztencia, 2-es típusú cukorbetegség, epebetegségek, alvási apnoe, stb.) vezethet. A dietoterápia kiemelt célja a testösszetétel optimalizálása, azaz az izom- és a zsírtömeg megfelelő mennyiségének, arányának elérése. (4) Elhízás esetén az étrend energia- és zsírszegény, fehérjebő, hozzáadott cukor- és alkoholmentes, rostban gazdag és folyadékban. Az étrendi kezelés a megfelelő fizikai aktivitással együtt tud jelentős és tartós hatást elérni a fogyásban és a testösszetétel javításában.

Nem csupán az elfogyasztott zsíradék mennyisége, hanem az összetétele is nagy jelentőséggel bír. Általános probléma a hagyományos magyar étrendben a telített zsírsavak (SFA) túlzott és a telítetlen zsírsavak (MUFA, PUFA) elégtelen mennyisége, illetve a nem megfelelő arányuk. Gyulladáscsökkentő hatást tulajdonítanak az ómega-3 (pl. eikozapentaénsav (EPA) és dokozahexaénsav (DHA), linolénsav (ALA)) zsírsavaknak. (4) Kiváló EPA- és DHA-forrásnak számítanak a halak (pl. lazac, makréla, busa, pisztráng). Növényi élelmiszerek közül az olajos magvak (pl. dió), szója, növényi olajok (pl. repce-, és lenmagolaj) tartalmaznak jelentős mennyiségben omega-3 zsírsavakat (ALA). Az extra szűz olívaolaj az egyszeresen telítetlen zsírsavak (MUFA) mellett tokoferolokat és polifenolokat is tartalmaz, amelyek gyulladáscsökkentő és antioxidáns hatású bioaktív vegyületek. (4)

A megfelelő mennyiségű és minőségű szénhidrát bevitele fontos része a kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozásnak. Mivel egyes tanulmányok szerint a magas glikémiás indexű élelmiszerek (a vércukrot gyorsan megemelő élelmiszerek, pl. cukros, szirupos, mézes ételek, fehér lisztből készült pékáruk) fogyasztása összefüggésbe hozható a fokozott gyulladással és oxidatív stresszel, poszt-COVID-ban szenvedő betegek számára is az alacsonyabb glikémiás indexű szénhidrátforrások (pl. magas rosttartalmú pékáruk, zöldségek) előnybe részesítése javasolt. Továbbá a prebiotikus hatású rostok (viszkózus, fermentálható rostok pl. zabból,

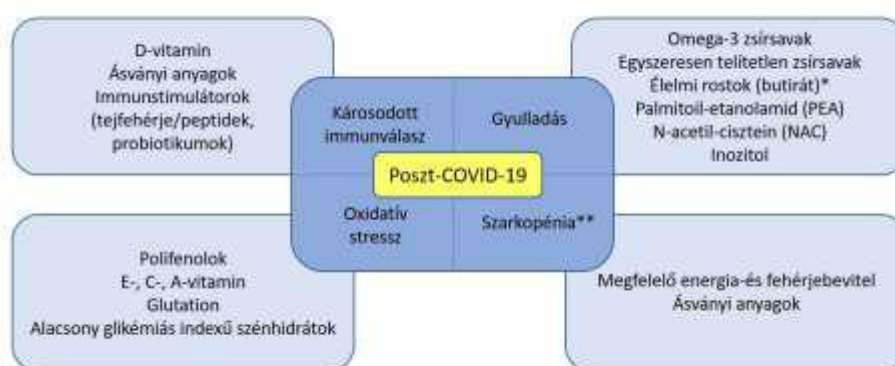
árpából származó béta-glükán és a gyümölcsökből és zöldségekből nyerhető pektin) emelt bevitelét javasolja a szakirodalom. (4)

A rostús táplálkozás mellett sosem szabad elfeledkeznünk a megfelelő folyadékbevitelről. Poszt-COVID szindróma esetén is fel kell hívni a figyelmet a folyadékfogyasztás fontosságára. Az ajánlás napi 2,5-3 liter folyadékot határoz meg általánosságban, de a folyadékszükséglet kortól, fizikai aktivitástól, egészségi állapottól függően változó lehet, pl. láz, hasmenés esetén magasabb. (4) A folyadékbevitelhez a víz, ásványvíz, tea, zöldség- és gyümölcslé mellett a levesek, lédús gyümölcsök, tej, joghurt, kefir, stb. is hozzájárul.

A COVID-19 kapcsán sokat hallhattunk a D-vitamin szerepéről. Azt biztosan tudjuk, hogy a D-vitamin hiánya egészségügyi kockázatot jelent. Ennek elkerülése érdekében javasolt a D-vitamint tartalmazó élelmiszerek, pl. tej, tejtermékek, dúsított termékek, beillesztése az étrendbe, illetve a vitamin pótlása azoknál az egyéneknél, akik nem jutnak elegendő napfényhez (pl. hosszas kórházi tartózkodás, karantén), valamint a hazai éghajlati viszonyok között ősztől tavaszig mindenki számára.

Egyes bioaktív komponensek is segítségünkre lehetnek a gyulladáscsökkentésben és az immunrendszer támogatásában, ilyenek például a polifenolok. (4) A polifenolok csoportjába tartozik a hagymafélékben és leveles zöldségekben is megtalálható kvercetin; ide sorolhatók a katechinek, amelyeknek jellemző forrása a tea, valamint a szőlőre jellemző vegyület, a rezveratrol is.

A poszt-COVID-19 szindrómában érintett betegek számára különösen javasolt élelmiszer-összetevőket és azok fő támadáspontjait összefoglalja az alábbi ábra.



1. ábra – Az élelmiszerkomponensek fő célpontjai poszt-COVID-19 szindróma esetén.

Saját fordítás, szerkesztés a Barrea, L.; Grant, W.B.; Frias-Toral, E.; Vetrani, C.; Verde, L.; de Alteriis, G.; Docimo, A.; Savastano, S.; Colao, A.; Muscogiuri, G. Dietary Recommendations for Post-COVID-19 Syndrome. Nutrients 2022, 14, 1305. <https://doi.org/10.3390/nu14061305> tanulmány 2. ábrája alapján

* a fermentálható élelmi rostok lebontásából származnak rövid szénláncú zsírsavak (pl. butirát)

** szarkopénia: izomtömeg- és izomerővesztéssel jellemezhető betegség

Fontos, hogy mindig megbízható forrásból tájékozódjon! A pandémia alatt különösen gyorsan terjedtek a sokszor igen veszélyes tévhitek. Egészségi problémák esetén forduljon hiteles egészségügyi szakemberekhez, például házi orvosához, szakorvosához, gyógytornászhoz vagy dietetikushoz! Az ország több pontján működnek poszt-COVID járóbeteg rendelések, ahol szakszerű kivizsgálásban és kezelésben részesülhet. A szakambulanciákról és a beutalás menetéről érdeklődhet háziorvosánál.

Felhasznált irodalom

1. Kazai, A. Milyen gyakori a hosszú-Covid? eLitMed.hu. Elérhető: https://elitmed.hu/ilam/klinikum/milyen-gyakori-a-hosszu-covid?=COVID&utm_source=Oempro&utm_medium=Email&utm_content=Subscriber%234680&utm_campaign=elitmed_2022_0804_5%26amp%3BLAM
2. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Okostányér. [Internet]. Elérhető: <https://www.okostanyer.hu/okostanyer-felnott/>
3. Szűcs, Zs. Az immunrendszer étrendi támogatása, a táplálkozás szerepe a gyulladásos folyamatok és az oxidációs stressz csökkentésében 2. rész. Új Diéta. 2021; 30 (1).
4. Barrea, L.; Grant, W.B.; Frias-Toral, E.; Vetrani, C.; Verde, L.; de Alteriis, G.; Docimo, A.; Savastano, S.; Colao, A.; Muscogiuri, G. Dietary Recommendations for Post-COVID-19 Syndrome. *Nutrients* 2022, 14, 1305. <https://doi.org/10.3390/nu14061305>
5. Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. Táplálkozási Akadémia Hírlevél. 14. évfolyam, 9. szám – 2021. szeptember. Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/09/mdosz-taplalkozasi-akademia-hirlevel-2021-09-mit-hetunk-az-immunrendszer-tamogatasert.pdf>
6. A Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének táplálkozási ajánlása COVID idejére. Elérhető: <https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2021/03/mdosz-kozlemeny-etkezesi-ajanlas-covid-idejen.pdf>
7. Figler, M. (szerk.) Klinikai és gyakorlati dietetika. Budapest: Medicina; 2015.

Magyar Dietetikusok Országos

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Szövetsége

1035 Budapest, Kerék utca 80. 1. emelet

Telefon: +36 1 269 2910

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztette:

Dakó Eszter

(dietetikus, okleveles táplálkozástudományi

szakember)

Szerkesztőbizottság:

Szűcs Zsuzsanna (MDOSZ elnök, dietetikus, MSc

okleveles táplálkozástudományi szakember)

Fekete Krisztina (dietetikus,

egészségfejlesztő MDOSZ)

Lektorálta:

Dr. Verzár Zsófia

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

*A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,
FORRÁSMEGJELŐLÉssel SZABADON ÁTVEZETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS
KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*
